市民カレンダー　10月

【医】：休日当番医
【犬猫】：犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
11（火）	**人権相談**　プラザ八王子（10：00～15：00） **人権相談**　保健福祉センター香北（10：00～15：00） **乳がん検診**　片地地区多目的集会所(8:30～15:00)	22（土）	
12（水）	**乳がん検診**　片地地区多目的集会所(8:30～15:00) **育児相談**　プラザ八王子(9:30～11:30)	23（日）	**香北いきいき合衆国** アンパンマンミュージアム周辺(10:00～15:30) **第5回香美市健康まつり** 保健福祉センター香北(10:00～14:00) **【医】楠瀬医院**（☎53－4922）
13（木）	**特定健診**　保健福祉センター香北(9:00～10:30) **4か月、10か月児健診**　プラザ八王子(12:45～)	24（月）	**行政相談**　香美市基幹集落センター（10：00～15：00）
14（金）		25（火）	**ぷちカフェ・アトリエ（喫茶コーナー）** プラザ八王子（10:00～14:30）
15（土）	**刃物まつり**　鏡野公園(10:00～17:00) **高知工科大学大学祭**　高知工科大学(10:00～18:00) **献血**　高知工科大学(10:00～12:00、13:00～16:00)	26（水）	**特定健診**　片地地区多目的集会所(9:00～10:30)
16（日）	**【医】大栃診療所**（☎58－2410） **刃物まつり**　鏡野公園(10:00～17:00) **高知工科大学大学祭**　高知工科大学(10:00～19:00) **献血**　高知工科大学(10:00～12:00 13:00～16:00)	27（木）	**特定健診**　保健福祉センター香北(9:00～10:30) **こころの健康相談**　中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は前日までに、中央東福祉保健所 健康障害課（☎53－3173）へ
17（月）	**乳がん検診**　保健福祉センター香北(8:30～15:00)	28（金）	**法律相談**　プラザ八王子(13：00～16：30) ※要予約：申込は、市社協（☎53-2551）へ
18（火）	**香美市中学生弁論大会**　中央公民館(13:30～16:30) **乳がん検診**　保健福祉センター香北(8:30～15:00)	29（土）	
19（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **胃がん・大腸がん検診** 繁藤地区コミュニティセンター(8:30～10:00) **特定健診**　繁藤地区コミュニティセンター(9:00～10:00) **特定健診** 香長地区農山村コミュニティセンター(13:30～14:30) **育児相談**　子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	30（日）	**【医】坂本内科**（☎53－2417）
20（木）	**2歳児歯科健診**　プラザ八王子(12:40～) **【犬猫】**　中央東福祉保健所（8：30～9：30） 香美市役所香北支所（8：30～9：30） 香美市役所物部支所（8：30～9：30）	31（月）	
21（金）	**行政相談**　繁藤地区コミュニティセンター（9：00～12：00）		

納期のお知らせ
納期限＝10月31日（月）

市県民税	**第3期**
国民健康保険税	**第4期**
介護保険料	**第4期**
後期高齢者医療保険料	**第4期**

粗大ごみ収集日

10月は16日（日）、17日（月）の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場（日・月曜日とも）および香北町永野粗大ごみ仮置場（日曜日のみ）へ。
時間は、**9：30～12：00、13：00～16：00** です。

市民カレンダー 11月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(火)		6(日)	【医】小松内科(☎52−1151)
2(水)	**特定健診** プラザ八王子(9:00～10:30) **献血** 香美市役所(9:30～12:00、13:00～16:00)	7(月)	**乳がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～15:00)
3(木)	【医】前田メディカルクリニック(☎57−3811)	8(火)	**乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00) **育児相談** 奥物部ふれあいプラザ(13:30～15:00)
4(金)	**身体障害者相談** プラザ八王子(10:00～12:00) **【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30)	9(水)	**乳がん検診** プラザ八王子(8:30～15:00) **育児相談** プラザ八王子(9:30～11:30)
5(土)		10(木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子(12:30～)

ヘルスメイトの

おすすめレシピ

No.１９

魚と豆腐のつまみ焼き

◆◆ 材料 ◆◆ ４人分

うるめ ２尾
玉ねぎ ２００ｇ
大葉 ５枚
豆腐 １/２丁

A
- 卵 １個
- ｽｷﾑﾐﾙｸ 大さじ４
- 小麦粉 大さじ１
- 片栗粉 小さじ１
- 塩 小さじ１
- 砂糖 小さじ１/２
- こしょう 少々

サラダ油 適宜
レタス 適宜
プチトマト適宜

一人分の栄養価
エネルギー 243Kcal
たんぱく質 22ｇ
カルシウム 237mｇ
塩分 1.4ｇ

◆◆ 作り方 ◆◆

①うるめは手開き(3枚おろし)にし、小さく刻む。
② 玉ねぎは粗いみじん切り、大葉は縦半分にし、せん切りにする。
③ 豆腐はつぶしておく。
④ ①～③にAを混ぜ合わせる。
⑤ フライパンにサラダ油をしき、④を箸の先でつまみ焼く。(柔らかければスプーンですくってもOK。)
⑥皿に⑤とちぎったレタスとプチトマトを添えて盛り付ける。

一口メモ
～包丁いらず～いわしの手開きの仕方
① 頭を折って取り、内臓を引き出してから洗う。
② 右手の親指の爪を中骨にあて、尾の方に動かして、骨を身からはずす。
③ 半身についた中骨をはがし、尾の付け根で折り取る。